



Universidad de Valladolid

E.U. MAGISTERIO DE SEGOVIA

EL ESTUDIO Y ANÁLISIS DE LOS ALMUERZOS EN DIFERENTES CENTROS ESCOLARES

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Presentado por:

María Llorente Villasante

Dirigido por:

Cristina Gil Puente

Segovia, 14 de Enero del 2014

RESUMEN

La alimentación y cómo tratarla tiene vital importancia en la edad infantil, en estas edades es donde se pueden sentar las bases para prevenir trastornos alimenticios y enfermedades crónicas en el futuro.

Desde edades tempranas debemos generar unos hábitos alimenticios adecuados, y propiciar una alimentación saludable para los más pequeños, para ello, deberíamos contar con la ayuda y participación tanto de la escuela como de las familias.

Los niños deben consumir los nutrientes diarios necesarios para poder realizar todas las actividades y combatir el gasto de energía que supone.

Por otro lado, en la sociedad en la que vivimos prima el uso de los videojuegos, y sistemas informáticos, lo que contribuye al sedentarismo frente al ejercicio y actividades físicas, lo que puede generar problemas serios de salud con el tiempo.

El consumo de fruta y verdura es necesario en educación infantil y la ingesta de 3 comidas al día y dos comidas más ligeras a media mañana y media tarde es aconsejable.

Con el siguiente trabajo se pretende entender la alimentación infantil desde el punto de vista del personal docente, observando y comparando el almuerzo escolar de diferentes colegios y la dinámica llevada por la maestra en ese momento, con el objetivo de establecer conclusiones, similitudes y diferencias entre los diferentes centros.

Existen ciertos porcentajes de hidratos de carbono, proteínas y grasas en la composición de los alimentos que se deben tener en cuenta a la hora de elaborar un plan de desayuno, el respeto de estos porcentajes por parte del personal docente se ha visto reflejado en el almuerzo de algunos de los colegios visitados.

El trabajo aporta una propuesta de actividades a realizar en el aula en relación con el tema de estudio: los almuerzos escolares y su valor educativo.

Palabras Clave: Alimentación, Almuerzo escolar, Hábitos alimenticios, Problemas alimenticios, Propuesta de actividades.

ABSTRACT

Feeding and how to treat it in childhood is vital because they can prevent eating disorders and chronic diseases.

From early ages we must promote suitable eating habits and help children to have healthy eating. So as to get this, we must have help and cooperation from the school and families.

Children should consume daily nutrients needed in order to perform all activities and be physically active.

Nowadays children often spend a lot of time playing video games and don't play sports and physical activities too; this can seriously affect their health in the future.

Fruit and vegetables should form part of any child's diet. They must eat three times each day, and it is recommended to eat two snacks mid-morning and mid-afternoon.

The EOG (End Of Grade) work pretends to understand children's feeding working as a teacher, and observe the "school lunch" and the role of the teacher in different schools. Its purpose consists of comparing lunch time in these schools, and draw conclusions, similarities and differences between them.

Teachers have to keep some percentages of carbohydrates, proteins and fats in mind with the aim to develop a plan for breakfast. In some schools visited, I have observed these percentages have been respected in lunchtime.

The EOG work provides a proposal of activities that you can use in the classroom regarding the study: "School lunches and its educational value".

Key Words: Feeding, School lunch, Eating habits, Eating disorders, Proposal of activities

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. OBJETIVOS.....	3
3.JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	4
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
4.1. Historia de la alimentación.....	6
4.2. Alimentación y nutrición. Conceptos.....	8
4.3. Alimentación en educación infantil de 3 a 6 años.	11
4.4. Hábitos de vida saludable.....	14
5. METODOLOGÍA.....	16
5.1. Métodos cualitativos de investigación.....	16
5.2. Observación como método de recogida de datos.....	16
6. RESULTADOS.....	19
6.1. Narraciones de las observaciones realizadas. Análisis.....	19
6.2. Análisis comparativo entre centros.....	29
7. PROPUESTA.....	32
7.1. Programación de actividades complementarias al almuerzo.....	32
7.2. Explicación de actividades complementarias.....	33
7.3. Desarrollo del momento del almuerzo.....	40
7.4. Material de apoyo a los maestros.....	41
8. CONCLUSIONES.....	44
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
ANEXOS.....	49
Anexo I: Ficha de evaluación inicial	
Anexo II: Narraciones de las observaciones realizadas en los colegios	
Anexo III: Cd Rom con fotos	
Anexo IV: Encuestas realizadas en los colegios	
Anexo V: Modelos de horarios de desayunos saludables	

1. INTRODUCCIÓN

“Somos lo que comemos”, cuántas veces hemos oído esta expresión en los medios de comunicación y en muchas conversaciones sobre alimentación. En este trabajo se pretende dar sentido a esta frase desde la intervención educativa.

El concepto de alimentación ha ido evolucionando a lo largo de la historia, este cambio y evolución se deben al periodo histórico en el que nos encontramos, el país donde vivimos, los recursos de los que disponemos, la concienciación de cada individuo. Por ello nuestra labor docente es, de alguna manera, acercar e inculcar desde la escuela el respeto por los alimentos y sus propiedades nutrientes, necesarias para el organismo.

El título de este trabajo: “Estudio y análisis de los almuerzos en diferentes Centros Escolares (segundo ciclo de Educación Infantil)”, lleva implícita la investigación, proporcionando a la persona que lo realiza conocimientos nuevos o ampliando aquellos de los que partía en un primer momento, por esa razón me parece tan enriquecedora y motivadora la elaboración del mismo.

Como he dicho anteriormente, se va a tratar el tema de la alimentación desde el ámbito educativo. Ajustándonos al colectivo de alumnado de 2º ciclo de educación infantil (niños y niñas de 3 a 6 años) por su vital importancia en estas edades: de alguna manera es en ese momento donde se pueden sentar las bases de una buena alimentación, corrigiendo los malos hábitos alimenticios y previniendo posibles enfermedades en la edad adulta (obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer).

Para llevar a cabo este estudio se combinará una parte teórica y una parte práctica.

La parte teórica se basa en la lectura y reflexión sobre la normativa así como de la documentación publicada en diferentes fuentes como libros, artículos de revistas y otros soportes.

La parte práctica tiene dos aspectos. En primer lugar nos acercaremos a diferentes centros para conocer su práctica en educación y rutinas alimentarias en la hora del almuerzo mediante la observación. Además, elaboraremos previamente una Ficha de evaluación inicial (anexo 1) con una serie de preguntas que haremos al personal de los diferentes colegios, para poder observar así las posibles diferencias y similitudes existentes entre ellos y elaborar de esta manera nuestros propios resultados y llegar a determinadas conclusiones. Finalmente, se aporta una propuesta de actividades a realizar en el aula en relación directa con el tema de los almuerzos escolares.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que pretendo conseguir con la realización de este trabajo son los siguientes:

- ✓ Conocer si desde la escuela se le da la importancia necesaria al almuerzo en el 2º ciclo de educación infantil.
- ✓ Conocer las características de una alimentación adecuada, en niños/as de 3 a 6 años.
- ✓ Diferenciar los alimentos saludables de los que no lo son.
- ✓ Conocer y valorar la importancia de una alimentación variada.
- ✓ Analizar los diferentes tipos de enfermedades alimenticias existentes en el aula y posibles pautas de conducta por parte de toda la comunidad educativa.
- ✓ Conocer la relación entre alimentación y rendimiento escolar, tanto académico como social.
- ✓ Detectar a través de una serie de factores (falta de interés, desmotivación, cansancio, o mal comportamiento) la existencia de algún problema de alimentación.
- ✓ Analizar y estudiar los almuerzos en diferentes centros escolares.
- ✓ Realizar una propuesta para conseguir que los niños se familiaricen con el tema, proponiendo actividades dinámicas en el aula.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

El motivo principal de la elección de este tema fue porque consideraba que era un tema muy interesante por diferentes razones que a continuación hago constar.

❖ Encontramos el tema de estudio de este trabajo en la normativa que establece las enseñanzas mínimas del 2º ciclo de educación infantil, más concretamente dentro del área de “conocimiento de sí mismo y autonomía personal” y de forma más específica en el bloque 4 dedicado al “Cuidado personal y la salud”.(decreto 122/2007 y decreto 17/2008) De cualquier modo, tal y como se entiende actualmente el tema de la alimentación en general también está relacionado con el cuidado y conocimiento del entorno: la preocupación por un consumo responsable y sostenible con el medio ambiente. La alimentación infantil y concretamente el desayuno o almuerzo forman parte del hábito y rutinas diarias en el aula, donde los niños se disciplinan a comer una serie de alimentos, que en sus casas posiblemente no comerían, pero que en el entorno escolar se habitúan a comer por la influencia de otros niños.

❖ Además, este tema se relaciona con las competencias específicas a lograr con el Grado de Educación Infantil. En relación con el tema “Estudio de los almuerzos en diferentes colegios”, destacamos las siguientes competencias (Según Plan de Estudios de Grado en Educación Infantil. Universidad de Valladolid):

- Conocimiento de los fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquisición de la capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.
- Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.
- Capacidad para colaborar con los profesionales especializados para solucionar dichos trastornos.
- Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.
- Capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concreta en el desarrollo de habilidades interpretar datos derivados de

las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.

Por todo ello, es un tema útil y necesario para trabajarlo en el aula. A lo largo de mis estudios de Magisterio he tenido la oportunidad de abordarlo en varias asignaturas y he comprobado que me gustaría profundizar más en él como futura docente. Además cuento con la influencia familiar de conocer y desarrollar otras alternativas de alimentación, como puede ser el consumo de productos ecológicos o bien procedentes de forma directa de la huerta.

Para la realización de este trabajo parto de algunas nociones previas sobre la alimentación, tanto a nivel infantil como general. La alimentación infantil es de gran importancia en niños de esta etapa educativa: consumen mucha energía a lo largo del día, por lo que deben nutrirse y tener una dieta equilibrada para poder rendir adecuadamente.

Durante el periodo de prácticas pude comprobar como desde la escuela se motiva la ingesta de alimentos necesarios y básicos para el gasto energético y el rendimiento de niños y niñas, alternándolos en los distintos días de la semana (pieza de fruta, lácteos, frutos secos, bocadillo...). El momento del almuerzo es fundamental en educación infantil y forma parte de los hábitos y rutinas del aula que todo el personal docente debería respetar. Otro aspecto básico en la alimentación es la ingesta de agua: el niño debe hidratarse varias veces al día y desde el aula se deben cuidar los tiempos para ello.

Respecto a la alimentación escolar, a nivel comedor, he tenido la suerte de ver cómo funciona en este aspecto más de un colegio. He podido ver que las dietas programadas semanalmente contienen porcentajes de hidratos de carbono, glúcidos y lípidos necesarios. Además, los niños que presentan algún tipo de alergia o problema alimenticio, suelen tener dietas especiales.

Me ha parecido adecuado acotar el trabajo a la etapa del 2º ciclo de educación infantil (3 a 6 años) por ser una etapa que considero que tiene unas características propias desde el punto de vista de la alimentación. Es un momento clave donde se pueden sentar las bases para evitar posibles problemas alimenticios y de salud en general en edades posteriores. La aparición de problemas como la obesidad infantil, no tolerancia a determinados alimentos o alergias animan a preocuparse más de la alimentación desde un punto de vista educativo.

Las asociaciones contra el cáncer plantean la necesidad de desayunos saludables en los centros escolares como prevención de futuras enfermedades (AECC, 2012).

Las conclusiones de este trabajo deberían ayudar a detectar y evitar posibles problemas alimenticios y también a saber cómo abordar la alimentación en periodos de crisis como el que tenemos ahora, con una racionalización del consumo de alimentos y un cambio de rutinas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

*“La correcta elección de los alimentos,
el equilibrio entre actividad y reposo
y una cierta tranquilidad de espíritu
configuran una armonía que constituye
la perfecta salud”*

Hipócrates

4.1. HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN

Para comenzar con la realización de este apartado, realizaré un breve recorrido histórico sobre la alimentación desde la prehistoria hasta nuestros días, destacando en este recorrido el periodo del Renacimiento, por la importación de nuevos productos de América a nuestro país, que hoy en día siguen formando parte de nuestra dieta alimentaria.

Las continuas variaciones en la alimentación que se han producido a lo largo de los tiempos se deben a la adaptación del ser humano respecto al medio, de manera que, según Boyden (Fernández et al, 1995) se pueden distinguir tres grandes fases de la bioevolución: cazadores-recolectores, agricultores e industrial.

Para hablar de la **prehistoria** destacan dos momentos: El Paleolítico y el Neolítico. En el **Paleolítico** en un primer momento la dieta de los homínidos era escasa, omnívora con tendencia frutícola. Con el tiempo empezaron a cazar y pasaron de una dieta vegetariana a otra carnívora. La aparición del fuego (1.500.000 años), sirvió para calentar los alimentos, surgiendo la cocina que en ese momento era muy rudimentaria. El **Neolítico** se caracteriza por el paso de cazador a agricultor y de la vida nómada a la sedentaria, lo que ayudó a que se comenzaran a cultivar

alimentos como el trigo, arroz, maíz. La sal se utilizaba como moneda en algunos lugares y en otros era un lujo gastronómico.

Para **los egipcios** la agricultura ha sido el factor más importante de su economía a lo largo de la historia. Entre las aportaciones de los egipcios a la alimentación mediterránea, destaca la fabricación de cerveza y el pan con levadura.

Los judíos tenían como principales alimentos los cereales, frutas y verduras. Como alimento básico destacaba el pan. La sociedad judía tenía unas leyes rígidas sobre lo que se podía comer (ley Mosaica). No tenían azúcar, como sustituto utilizaban miel y jarabe de dátiles y algarrobas, sazonaban los alimentos con sal.

La alimentación de los **fenicios** se basaba en el consumo de cereales, legumbres, verduras y frutas variadas, introdujeron productos como la granada en la alimentación en la zona del mediterráneo. El pescado era importante en su dieta, cocinados, ahumados, frescos y en salazón.

Para **los griegos** la base de la alimentación eran los cereales, desconocían los dulces, no tomaban alimentos como huevos, ni pescado, no cocían alimentos y como condimento utilizaban la sal. Con los **romanos** al principio hubo un periodo de austeridad donde se consumían alimentos básicos propios de una dieta mediterránea, mezclaban sabores dulces y fuertes. Los **árabes** aportaron a la alimentación mediterránea productos como arroz, frutas, hortalizas, hierbas aromáticas y especias. Introdujeron el azafrán y la caña de azúcar y fueron pioneros en la preparación de dulces y confituras. Por otro lado, cultivaban productos de secano como cereales, vid y olivo.

La **Edad Media** no fue un buen periodo para la alimentación, pues los siglos XII y XIV estuvieron marcados por periodos de guerras y pestes dando lugar a grandes hambrunas. La alimentación se centró básicamente en cereales, legumbres, verduras y frutas y en menor proporción carne, leche y quesos.

El **Renacimiento** es un periodo de gran importancia para la alimentación: las técnicas agrícolas se van perfeccionando, empiezan a llegar productos alimenticios de América. Entre los productos alimenticios americanos importados encontramos el maíz, la patata, el chocolate, las judías, los pimientos, la calabaza, la yuca, el girasol, los cacahuets y frutas como la chirimoya, la piña y otros alimentos como la vainilla ó la albahaca. Por último destacar otros productos como el árbol de chicle o zapote, el tabaco y la coca.

En el **siglo XX** el bioquímico polaco Funk (1884-1967), da nombre de *vitaminas* a unas sustancias indispensables para el desarrollo animal. Se vincula su carencia con la aparición de

determinadas enfermedades. A lo largo de este siglo, sobre todo en la segunda mitad, varios factores influyen en la alimentación: la diversificación de los productos alimenticios, las presiones de un mercado competitivo, las multinacionales de la alimentación, las modas alimentarias y los nuevos estilos de vida.

Para terminar con la elaboración de este apartado considero importante hablar del **siglo XXI** teniendo en cuenta la situación económica en la que nos encontramos actualmente y como ésta repercute en la alimentación en el aula, para ello me he basado en varios artículos periodísticos donde aparece reflejado este tema.

“El 44% de los pediatras consideran que la disminución de ingresos de las familias está afectando a la correcta alimentación de los niños” (sociedad.elpais.com, 2013). Este mismo medio señala la paradoja de que coexisten los niños que viven casi en situación de pobreza con los niños que presentan obesidad por malos hábitos dietéticos. En ambos casos tienen problemas por mala nutrición, siendo las causas son distintas.

En el mismo artículo el coordinador del comité de nutrición de la Asociación Española de Pediatría, Jaume Dalmau, añade que nadie lleva a su hijo al centro de salud porque no desayune pero sí hay síntomas que pueden encender las alertas de profesores o médicos: niños con poca energía, alicaídos, con dificultades para atender en clase o que encadenan resfriados e infecciones. Esto puede pasar por falta de hierro o de proteínas.

También el periódico digital *Público* (www.publico.es, 2013) habla de estas dificultades a las que desde Andalucía se pretende dar alguna solución. En este caso la noticia aparece con el siguiente título: “Andalucía comienza a repartir desayunos y meriendas a menores en riesgo. Los alumnos de los colegios en Zonas de Transformación Social recibirán leche, fruta y bocadillos como parte del decreto contra la exclusión social de la Junta”.

En Castilla y León la prensa recoge casos parecidos (El Norte de Castilla, 2013). “Un colegio de Tordesillas busca ayuda para 15 alumnos que acuden cada día sin desayunar. El centro Pedro I de la localidad vallisoletana quiere implantar un servicio de desayunos en el comedor”.

4.2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. CONCEPTOS

Para seguir hablando de alimentación, considero relevante hacer una distinción entre *alimentación* y *nutrición*:

Algunos autores sostienen que “la alimentación consiste en introducir en el organismo alimentos líquidos o sólidos. Es el resultado de unas acciones voluntarias y conscientes por las que el ser humano se procura sustancias aptas para el consumo; incluso puede modificarlas, por ejemplo, cocinándolas, para después ingerirlas, masticarlas y deglutirlas, también de forma voluntaria y consciente” (Fernández et al. 1995, p.241)

En la alimentación intervienen diversos factores:

- Socioeconómicos, que determinan si es posible acceder o no a ciertos alimentos.
- Socioculturales: hábitos, tradiciones.
- Clima: distintos climas implican distintas necesidades.
- Edad de las personas.
- Actividad física.

Por otra parte, se entiende por nutrición:

“El conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza los nutrientes, los transforma e incorpora a sus propios tejidos. Lógicamente, todo lo anterior se realiza de manera involuntaria e inconsciente, ya que tiene lugar en el interior del organismo” (Fernández et al 1995, p. 81).

Los fines básicos de la nutrición son:

- Aportar energía <<quemando>> los nutrientes, para el mantenimiento del organismo y sus funciones.
- Construir la propia materia del organismo, renovarla o repararla.
- Suministrar las sustancias básicas para la regulación de las numerosas reacciones químicas que se realizan en el organismo: el metabolismo.
- Por tanto, la nutrición sirve para conseguir un desarrollo óptimo y un buen funcionamiento de los mecanismos fisiológicos, psíquicos, reproductores, etc.

Para Fernández et al (1995, p. 82) se deducen tres conclusiones importantes:

- "Hay muchas formas de alimentarse y una sola de nutrirse". Los alimentos que el ser humano puede ingerir son muchos pero se reducen a unas sustancias, los nutrientes.
- La alimentación es educable porque podemos enseñar al individuo cuales son los alimentos más sanos y beneficiosos. Sin embargo, la nutrición no es educable al ser un proceso involuntario e inconsciente
- "La nutrición está influida por la alimentación": una buena alimentación, proporciona nutrientes para que la nutrición sea adecuada.

Los mismos autores definen como *alimentos* a "aquellos productos de origen agrícola, ganadero o industrial cuyo consumo sirve para cubrir las necesidades nutritivas (proporcionar al organismo los nutrientes necesarios) y como *nutrientes* a las "sustancias químicas presentes en los alimentos que el organismo utiliza para realizar las funciones vitales" (Fernández et al 1995 pp. 83-84)

Siguiendo con la diferenciación entre *alimentación* y *nutrición* "La alimentación es la forma en la cual proporcionamos los alimentos a nuestro cuerpo. Es un proceso voluntario, lo realizamos conscientemente, nos hallamos condicionados por una serie de factores: las costumbres locales, nuestros propios hábitos, moda, publicación y poder adquisitivo" (López y Vázquez, 1990, p.9).

Sin embargo, "La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, desde un punto de vista nutricional. Es un proceso involuntario, regulado fisiológicamente y durante el cual nuestro organismo extrae los nutrientes contenidos en los alimentos" (López y Vázquez, 1990, p.9).

Lo interesante del concepto de alimentación es que se puede educar y modificar para contribuir a una mejor salud del organismo.

4.3. ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL DE 3 A 6 AÑOS. COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Según Sanz (2006) desde que los niños comienzan el colegio hasta los 6 años, la alimentación que los niños requieren debe aportarles la mejor energía posible, lo que se consigue con una alimentación que contenga proteínas, hidratos de carbono y grasas.

Para Ruiz (2007) Las frutas y verduras son imprescindibles en la dieta diaria en estas edades, pues aportan las vitaminas y los minerales necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo. Como estimular el consumo de agua en vez de zumos artificiales o bebidas refrescantes que llevan aditivos variados.

Se debería intentar que la dieta fuese lo más variada posible, para ello tiene que aportar diariamente alimentos de los principales grupos, (cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes). Las grasas y azúcares refinados serán aportados ocasionalmente.

En estas edades el estómago de los niños no es muy grande, su estómago se está desarrollando como el resto de su cuerpo, por eso, es importante que realicen tres comidas importantes al día, **desayuno, almuerzo y cena** y realicen dos comidas más ligeras a media mañana y por la tarde.

El desayuno debería aportar al menos el 25% de las calorías diarias. La comida el 30%, la merienda entre un 15% y un 20% y la cena entre el 25-30%. (Ruiz 2007, p.71). Otras fuentes añaden el almuerzo y lo sitúan en un porcentaje entre 10-15% (El Norte de Castilla, 2013, p.20)

Pero estos porcentajes no siempre se cumplen, dependerá de diversos factores como el entorno, la familia, las costumbres, por ello, desde el aula podríamos colaborar a reducir el déficit alimentario a partir del almuerzo llevado a cabo en el centro escolar, controlado por los docentes y manteniendo un contacto y seguimiento entre familia y maestros.

A estas edades es frecuente el consumo de chucherías entre las comidas. Es un hecho inevitable por lo que, el mejor consejo es que sea en la menor cantidad y con la menor frecuencia posible. (Ruiz 2007, p.70)

El desayuno es fundamental para darles la energía que necesitan sin sufrir esos bajones de energía de los niños que no desayunan o desayunan mal.

La comida y la cena deben mantener equilibrio entre los hidratos de carbono, y las proteínas, a media mañana o media tarde es importante tomar fruta, sobre todo los más pequeños.

Algunos estudios señalan que 7 millones de niños en Europa, van al colegio sin desayunar. El estudio en Kid (Serra y Aranceta, 2002) realizado en España sobre una muestra representativa de la población infantil y juvenil española con edades comprendidas entre los 2 y los 24 años, indican que el 8,2% de la población infantojuvenil de nuestro país acude al colegio sin desayunar. El modelo de desayuno de la población infantil y juvenil se basa en un vaso de leche (74,6%) acompañado de azúcar o saborizante (63%), galletas o bollería (50%), pan (15%). Solamente el 9% consume zumo de fruta y un 5% alguna pieza entera. Los niños que desayunan solos y realizan un desayuno de peor calidad.

Los datos mencionados anteriormente, según Ruiz (2007), pueden explicar en parte el mal rendimiento académico de nuestra población. Por ejemplo, este autor dice que existe cierta relación entre los escolares que desayunan mal y la capacidad de resolución de problemas, mala memoria, creatividad.

Además un buen desayuno se relaciona con un mejor rendimiento físico, es importante que los escolares en el desayuno tomen una cuarta parte del total de calorías diarias. Por otro lado, es importante que el desayuno no se haga deprisa y corriendo, es importante la comunicación, que se hable con sus hijos.

La distribución calórica de los alimentos escolar es de 50-60% de hidratos de carbono, 10-15% de proteínas y de un 30-35% de grasas, procurando que un 35% sea de grasa vegetal y un 50% sea grasa animal. Hay que procurar que la dieta sea lo más variada posible (Ruiz 2007, p.73)

Como menciona Ruiz (2007, p.68) aunque el grado de actividad física en los niños suele ser más elevado que en años anteriores, seguimos encontrando escolares muy activos y otros más sedentarios donde el balance energético (resta entre lo que ingerimos y gastamos) no es positivo y hace que los niños engorden.

Proteínas

Según Sanz (2007) las proteínas son esenciales para la vida, su nombre viene de la palabra griega protos, que significa “el primero”.

Existen dos tipos de proteínas: de origen animal y de origen vegetal. Las proteínas están formadas por aminoácidos. Las animales contienen los ocho aminoácidos esenciales, sin embargo, las vegetales son deficitarias en algún aminoácido.

Las proteínas son como los ladrillos del organismo, su función básica es reponer el desgaste, por ello es tan importante su ingesta durante la infancia. (Sanz, 2007, p. 25). El consumo de proteína es mayor en la infancia que en la edad adulta, pero depende de las edades del niño. En los lactantes las necesidades de proteínas son elevadas, luego disminuyen y vuelven a aumentar en la pubertad.

Hidratos de carbono

Para Sanz (2007) los hidratos de carbono, “la gasolina del organismo“, cumplen un papel principalmente energético. Al ser quemados proporcionan una parte muy importante de la cantidad de energía necesaria para mantener las actividades y funciones del organismo. Existen dos tipos de hidratos: simples y compuestos. Una buena alimentación debe incluir estos dos tipos de hidratos en la dieta.

Para los niños es preferible ingerir más hidratos de carbono complejos que simples, pues mantienen niveles de glucosa en sangre más uniformes y continuos, lo que permite tener un mayor nivel de energía durante más tiempo.

Los más pequeños necesitan hidratos de carbono, porque gracias a ellos obtienen la energía para ir a la escuela, jugar y alimentarse de manera saludable: una alimentación equilibrada no puede contener, más de aproximadamente, un 10 por ciento de carbohidratos simples como el azúcar.

Grasas

Las grasas son fundamentales para la vida, entre sus funciones destaca la de ayudarnos a mantener el calor corporal. El problema es si se ingieren de forma excesiva porque pueden provocar la aparición de enfermedades como la obesidad, diabetes o problemas cardiovasculares.

Se pueden dividir en dos grupos: saturadas e insaturadas. Las primeras son de origen animal, pero también se pueden encontrar en aceites vegetales de palma y coco, estas grasas aumentan la aparición del colesterol LDL o colesterol malo, y las segundas son de origen vegetal y se encuentran en alimentos como el pescado azul, son beneficiosas para el organismo, no aumentan el colesterol LDL y poseen un efecto protector cardiovascular.

Vitaminas

Las vitaminas resultan imprescindibles para el crecimiento, para mantener la salud y obtener un adecuado equilibrio nutricional. Nuestro organismo no es capaz de fabricarlas y las

adquirimos a través de los alimentos, resultan necesarias para el crecimiento, para mantener la salud y tener un buen equilibrio nutricional (Sanz, 2007, p.43).

Podemos clasificar las vitaminas en dos grandes grupos: hidrosolubles y liposolubles.

Para Rosselló (2001) es importantísimo que en la etapa de 3 a 7 años, consuman cada día, alimentos que contengan vitamina C, sin esta vitamina el organismo está desprotegido, sobre todo en esta etapa, donde son frecuentes contagios e infecciones. Los zumos, las frutas y las ensaladas son fuente de vitamina C y deben consumirse a diario.

Es importante controlar un correcto aporte de proteínas, hierro, Zinc, vitamina C y A, como pilares dietéticos que colaboran en el buen desarrollo de las defensas. (Rosselló, 2001, p. 150).

4.4 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Según el Manual de alimentación y nutrición para educadores de la Fundación Caja de Madrid (López y Vazquez 1992) los hábitos alimentarios de las poblaciones dependen y son fruto del marco geográfico y económico de la persona, reforzadas por la tradición y la cultura e influenciado por las presiones de la publicidad y marketing. Esos hábitos se configuran en la infancia y se desarrollan y asientan a lo largo de la vida del sujeto. Son difíciles de modificar pero no imprescindibles, es frecuente observar a lo largo de la vida de las personas variaciones muy importantes en su forma de comer.

Por otra parte, los programas educativos deberían reforzar aquellas pautas de conducta alimentaria que pueda ayudar al individuo a mantener su salud.

Fuentes (2004, p.57) aporta ideas relacionadas con la educación para la salud. En el aula debemos mantener un ambiente favorable. El clima debe ser tranquilo, donde los niños se sientan cómodos y agusto, es conveniente contar con un espacio y tiempo adecuado a la edad y ritmo de los niños.

Se debe potenciar la introducción de alimentos de una manera progresiva para lograr una alimentación sana. Deberíamos propiciar actitudes de respeto en el momento del almuerzo y hábitos de socialización.

Algunos de los objetivos que debería marcarse la escuela es hacer ver a sus alumnos la hora del almuerzo como algo agradable, con un ambiente distendido: podemos escuchar canciones, ver videos, es conveniente que no sea una actividad que se realice de prisa y corriendo. Si se le dedica un tiempo determinado los niños llegan a interiorizarla como parte de la rutina diaria.

De un buen equilibrio alimentario puede depender el desarrollo y aprendizaje de los niños, la concentración y el cansancio, por eso, resulta de vital importancia este momento.

Sería conveniente hacer ver a los niños la hora del almuerzo como un momento de relajación, comunicación, relación con los demás, donde también se trabajan los hábitos alimentarios, de limpieza y orden (recordarles que debemos lavarnos las manos siempre antes del almuerzo), ir a recoger el alimento que toque ese día.). Recuerdo, que en mi periodo de prácticas la maestra realizaba esta acción por equipos que ella tenía establecidos, de esta manera los niños respondían de manera ordenada y organizada.

Como menciona Ruiz (2007), en la etapa escolar los niños se ven influenciados por hábitos y costumbres de la cultura que los rodea. El hecho de que el escolar acuda al colegio, hace que tome contacto con costumbres alimentarias de otros niños, además tiene mucha importancia la imitación, sobre todo los niños de infantil se fijan en los mayores y les toman como referencia.

A partir del almuerzo, podemos identificar y mejorar el grado de autonomía de los niños: que sean capaces de coger una cuchara, que sean ellos mismos los que se levantan a coger el alimento, abran alimentos como la tapa del yogur, tirar los restos a la papelera cuando hayan terminado. Esta autonomía se irá mejorando con la rutina diaria y con la evolución del propio niño, no es lo mismo el desarrollo en todas estas habilidades de un niño de 3 años que de 5.

El maestro deberá respetar el ritmo y las cantidades de comida que ingieren los alumnos, es decir, conocer que un niño tiene mucho apetito o poco, puede ayudar a motivar al desganado y tranquilizar al del apetito excesivo.

Evitar situaciones contradictorias, que resultan contraproducentes a menudo, por ejemplo: recordar que hay que comer poco a poco y masticar muy bien, porque la primera digestión se hace en la boca. Sin embargo, la hora de comer puede dar pie también a la competición y a la rapidez, a ver quién termina antes todo lo que tienes en el plato.

Es relativamente frecuente que los niños pequeños coman mejor en la guardería o en el colegio que en su casa.

Rosselló (2001, p. 156) sostiene que el ritmo de vida actual no presta a estar mucho tiempo con los pequeños, sin embargo en las guarderías y en los primeros del colegio la relación con los profesores es lúdica y constante, la comida se convierte en una actividad más que no rompe el contacto con esa nueva persona de referencia en la vida del niño que le está acompañando y enseñando durante el día. Sin embargo, al llegar a casa el ritmo es acelerado, bañarse deprisa, comer deprisa. Por ello, analizar las circunstancias y el ambiente que envuelve el acto de comer,

es importante para poder seguir educando adecuadamente para que la comida sea un encuentro bueno y agradable.

5. METODOLOGÍA Y DISEÑO

5.1. MÉTODOS CUALITATIVOS

Para el estudio de la práctica de la alimentación en las aulas de educación infantil, nos hemos basado en una metodología cualitativa: “La investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable.” (Taylor y Bogdan 2002, p.20)

Este tipo de investigación es flexible, comienza sus estudios con interrogantes que se irán corroborando o no a lo largo de la elaboración del trabajo. El investigador cualitativo estudia a las personas en su contexto y en las situaciones donde se halla.

El investigador cualitativo no busca la verdad o la moralidad, sino, una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas. Los métodos cualitativos están destinados a asegurar un ajuste entre los datos y lo que la gente dice y hace.

5.2. OBSERVACIÓN COMO MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS

La investigación cualitativa puede realizarse no sólo preguntando a las personas implicadas en cualquier hecho o fenómeno social, sino también observando. La observación permite obtener información sobre un fenómeno o acontecimiento tal y como éste se produce (Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J y García Jiménez, E, 1996, p.149)

La observación, como otros procedimientos de recogida de datos, forma parte de un proceso sistemático que debe ser orientado por una pregunta, propósito o problema. El problema o propósito del que partimos da sentido a la observación y determina aspectos como qué se observa, quién, cómo, cuándo y dónde se observa, cuándo y que observaciones se registran, como se analizan los datos procedentes de la observación o qué utilidad se le da a los datos.

El objetivo de la observación es permitir que pueda explorarse una conducta específica, las decisiones que se deben tomar sería cuanto debe durar la observación, cuando comienza y cuantas muestras han de tomarse para que sea representativo.

Toda investigación debe responder a una serie de preguntas, en este caso hemos creído conveniente formular las siguientes:

- ¿Qué he querido investigar?
- ¿Por qué he elegido la observación como método de recogida de datos?
- ¿Cómo he elegido la muestra de colegios a observar?
- ¿Qué sistema de observación he utilizado?

Quise observar los almuerzos de niños de edades comprendidas entre 3 y 6 años de edad, de diferentes centros escolares, pensé que sería interesante que fueran diferentes para poder ver diferencias y sacar conclusiones.

Antes de realizar la visita a los diferentes centros, me planteé una serie de objetivos o metas a la hora de llevar a cabo mi observación: Fijarme en los tipos de almuerzos, hábitos alimenticios que tenían lugar durante el almuerzo y comportamiento o conductas de los niños en ese momento.

Por otro lado, a través de la observación y la encuesta quise ver la implicación de las maestras en este momento y de la participación y ayuda de las familias.

Elegí la observación como forma de recogida de datos porque a través de ella, y gracias a las anotaciones, se puede conseguir mayor información, ya que, es información que llega a través de todos los sentidos, (vista, oído...) consiguiendo un aprendizaje mayor y más significativo.

La observación de los colegios se ha realizado básicamente en el mes de diciembre de 2013 coincidiendo con el horario del almuerzo. Por esta razón y como en algunos casos coincidía con la preparación del festival de navidad tuve que avisar con antelación. Los cursos a los que observé, fueron 3 de 3 años y uno de 5 dentro de cada colegio las pautas que se seguían eran las mismas para todo el ciclo, el horario variaba de un colegio a otro pero principalmente se situaba en la franja de 10:45 a 11:30.

La muestra de los colegios fue elegida principalmente por accesibilidad y cercanía al ámbito de vida y estudio de la investigadora incluyendo colegios de Madrid y Segovia.

Al seleccionar las muestras se manifiestan ciertas conductas, acontecimientos y procesos. La duración de este trabajo tuvo una duración de un mes aproximadamente, y se basó en la observación del almuerzo, que tiene lugar en aula antes o después de salir al recreo.

El registro de lo observado se realizó a través de notas de campo, es decir, apuntes para recordar la observación, de tal manera que nos facilite una posterior reflexión sobre el problema en cuestión. En este caso, se tomaron diferentes notas, palabras clave y dibujos que sirven para elaborar las narraciones de las observaciones realizadas en cada uno de los colegios (Anexo 2)

. Los sistemas narrativos para recogida de datos a través de la observación permiten realizar una descripción detallada de los fenómenos a observar y explicar procesos en curso, además de los objetivos anteriores, la identificación de patrones de conducta que se den dentro de los acontecimientos específicos observados, así como la comprensión de los mismos, que más tarde podrán ser comparadas con otros casos, de forma que se puedan constatar los patrones identificados.

Según Rodríguez et al. (1996, p. 162):

utilizando los sistemas narrativos podremos obtener información acerca de una práctica determinada o un tipo concreto de conducta, registrando segmentos específicos de dicha práctica o conducta, o recogiendo todo el proceso de la conducta sin interrupción y con el mayor detalle posible (descripciones de muestras), considerando diferentes aspectos, puntos de vista del acontecimiento (descriptivos, metodológicos, personales, teóricos), señalando las particularidades de la vida exterior así como la subjetividad singular del observador(diario).

El objetivo de los sistemas narrativos es recoger de manera más detallada, una determinada conducta, el periodo de observación estará delimitado por lo que se vaya a observar.

Con los sistemas narrativos se registran las acciones, acontecimientos y conductas, y se recogen los acontecimientos tal y como ocurren.

Por otra parte, es importante destacar que toda la información que obtengamos respecto a nuestro objeto de estudio va a estar influenciada por la visión del observador.

En los sistemas narrativos según Ander-Egg, “los hechos se captan tal como se van presentando, sin preparación” (Rodríguez, 1996, p.163).

6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS OBSERVACIONES REALIZADAS

6.1. TABLAS DE ALMUERZOS Y ANÁLISIS DE DATOS DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS

La investigadora se ha dirigido a 5 colegios y ha observado cómo realizaban el almuerzo antes de salir al recreo. Como instrumentos se ha utilizado un cuaderno de notas y material fotográfico. En el cuaderno de notas ha ido escribiendo todo lo que veía, su transcripción y el material fotográfico está recopilado en un CD que aparece en este trabajo a modo de (Anexo 3)

Los colegios visitados fueron: CEIPSO Juan Ramón Jiménez (Becerril de la Sierra-Madrid), CEIP Nueva Segovia (Segovia), CEIP Marqués de Lozoya (Torrecaballeros- Segovia), CEIP Cooperativa Alcázar (Segovia), CEIP Carbonero el Mayor (Segovia).

6.1.1. CEIPSO Juan Ramón Jiménez .Becerril de la Sierra (Madrid)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lácteos	Zumo	Medio bocadillo	Fruta	Galletas

Tabla I. Almuerzo establecido en el colegio CEIPSO “Juan Ramón Jiménez” Becerril de la Sierra (Madrid). Aula de 3 años.

Análisis

El menú elaborado para el desayuno del CEIPSO “Juan Ramón Jiménez” en mi opinión es bastante equilibrado: podemos ver como combina tanto hidratos de carbono en alimentos como frutas, galletas y pan blanco con lípidos en alimentos como queso y embutido y proteínas (jamón serrano, pavo, pan blanco).

Este menú está elaborado por las maestras de infantil siguiendo un programa de desayuno saludable.

Rutinas

La maestra, les dijo que fueran a lavarse las manos por equipos, después según su equipo cogen el desayuno que se encuentra en un mueble con diferentes colores (Amarillo, Azul, Rojo).

La maestra me cuenta que comentan a los padres que es conveniente que los niños vayan poniendo el nombre en su desayuno (papel de aluminio, yogur) y que intenta que este periodo de tiempo resulte agradable, con un ambiente distendido, como están trabajando el proyecto de la jirafa, les pone varios videos (La jirafa que estornudó, cuello duro, elefante y amigos, la jirafa margarita, el cuento de los tres cerditos).

En este centro en el periodo de adaptación traen la comida que ellos quieren, esto se hace con el objetivo de que los niños se familiaricen con comer de todo poco a poco, sobre todo la maestra incide en la fruta (porque a los niños suele costar más comerla), al principio deben traer la fruta que les guste y siempre peladas por la madres.

Aspectos Positivos:

Desde mi punto de vista y teniendo en cuenta la edad de los niños, considero importante resaltar los siguientes, aspectos positivos, en ellos aparece la labor y recursos de la maestra y la respuesta de los niños ante este tipo de desayuno.

- ✓ El almuerzo forma parte de la rutina de los niños y ellos lo tienen interiorizado.
- ✓ Mientras que están desayunando existe un clima relajado y distendido,
- ✓ En mi opinión es importantísimo generar un buen ambiente en este momento, pues cada niño viene de distintas familias con hábitos alimenticios diferentes, y a los que les cueste comer de todo, cuanto más agradable sea este momento menos les costará comer los alimentos.

- ✓ Los niños realizan las actividades con bastante autonomía, para tener 3 años y estar en el primer cuatrimestre (van a por su almuerzo, se lo abren en algunos casos nos piden ayuda, recogen y tiran los papeles a la papelera).
- ✓ La maestra tiene colgado en el corcho el horario del almuerzo con dibujos y colores, lo que hace que llame más la atención de los niños y que sepan ellos mismos lo que deben traer cada día.
- ✓ El recurso audiovisual que la maestra pone mientras los niños almuerzan genera tranquilidad y orden. Además dispone de varios recursos lo que les hace elegir cada día uno, algunos son más tranquilos y otros con más ritmo para bailar al final del almuerzo.
- ✓ Me ha gustado mucho el rincón que tienen destinado al otoño, con diapositivas de los productos propios de esta estación (calabaza, naranja..) y hace lo mismo con las demás estaciones. Creo que es bueno para que aprendan los productos típicos de cada estación.
- ✓ Ponen el nombre en los alimentos: Lo que provoca que los niños se vayan familiarizando con su nombre y que con el tiempo sean ellos mismos quien lo escriban.

Aspectos negativos:

Como aspectos negativos y a corregir destacaría estos dos: no hablarles de la alimentación antes del desayuno y de los nutrientes que tienen los alimentos que se están comiendo y no ponerles algún video relacionado con la alimentación. Como posible propuesta para la maestra en este momento, ya que nos encontramos en el momento del almuerzo, qué mejor que aprovechar este momento para trabajar y hablar de la alimentación o ponerles algún video relacionado con ello.

6.1.2. CEIP Nueva Segovia (Segovia)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lácteos	Fruta	Pequeño	Fruta	Galletas o

		bocadillo		cereales
--	--	-----------	--	----------

Tabla II. Almuerzo establecido en el CEIP Nueva Segovia (Segovia). Aula de 3 años.

Análisis

El menú elaborado para el desayuno del CEIP "Nueva Segovia" es bastante equilibrado, al igual que el CEIPSO "Juan Ramón Jiménez", combina tanto hidratos de carbono en alimentos como fruta galletas y pan blanco, con lípidos en alimentos como queso y embutido y proteínas (jamón serrano, pavo, pan blanco).

Este menú está elaborado por las maestras de infantil siguiendo un programa de desayuno saludable.

Rutinas

Se van sentando a almorzar por equipos (sol, luna y coche) y cogen el almuerzo que se encuentra colgado en el perchero de la entrada.

La maestra va llamándoles por equipos y les dice que se laven las manos y hagan pis.

Lo niños traen un alimento para cada día de la semana.

En este colegio no sacan nada al patio, pero esta norma es básica tanto para infantil, como para primaria.

Los niños piden que la profesora ponga música, y ella me cuenta que o bien ponen música o se sientan en la alfombra a leer un cuento según vayan terminado, ellos son los que elijen realizar una actividad u otra.

Aspectos positivos:

Como aspectos positivos de este colegio destaco los que cito a continuación, pues creo que al igual que en el colegio anterior se ve la implicación y recursos de la maestra a la hora de llevar a cabo este momento.

- ✓ En el horario de desayuno, aparece es recomendable, cosa que a mí me parece bien, porque, eso es lo que se marca desde el aula, pero habrá niños que les cueste más comer determinados alimentos, sobre todo a la edad de tres años, y es mejor que vayan inculcando los alimentos poco a poco.

- ✓ También es interesante que al menos un día introduzcan cereales en el desayuno, pues ayudan a mejorar el tránsito intestinal, previenen y tratan el estreñimiento, reducen los niveles de colesterol, fundamental para los niños en este momento.

- ✓ El almuerzo es variado combina hidratos de carbono, proteínas y grasas.

- ✓ Es interesante que haya dos días fruta, y un día cereales o galletas.

- ✓ Tienen una mascota que se llama Lolita y le gustan las pepitas, esta mascota al principio era muy pequeña, para que creciera la mascota se tenía que alimentar, y para ello los niños tenían que traer juguetes azules, y así la mascota va creciendo, y me cuentan que antes era muy pequeñita y que ahora es muy grande. Les encanta su mascota y me la muestran entusiasmados, me pareció muy original y fue curioso ver como estaban de emocionados al presentármela.

- ✓ Que no saquen comida al patio, pues en mi opinión podemos encontrarnos con niños que tengan problemas alimenticios y si les pasa algo es responsabilidad de la maestra.

- ✓ El mural gigante de otoño, con frutos típicos de esta estación, pues así los traen de sus casas y los ven, tocan y distinguen los diferentes alimentos.

- ✓ Me gustó mucho la poesía y el juego que dio, respecto a la alimentación después, pues hablamos de setas, de uvas...y de sus gustos y experiencias con estos alimentos.

Aspectos negativos

Los aspectos negativos fueron los que observé ese día en concreto, los dos aspectos citados pueden ser relativos, respecto a la música puede ser que la maestra se retrasara en poner

la música por mi presencia y respecto al exceso de comida igual, habrá días que los niños traerán más comida y días que traerán menos.

- ✓ Ha habido un rato que no había música ni nada y los niños se tenían que aburrir, ella dice que así hablan entre ellos, pero desde mi punto de vista es mejor entretenerles y que el desayuno resulte divertido se genere un buen clima desde el primer momento.
- ✓ Traen demasiada comida, me fije concretamente en dos niñas, una de ellas traía dos sándwich de paté y un zumo, y la niña con intolerancia a la lactosa traía un zumo, un sándwich, y manzana pelada en un taper, en mi opinión hay que recordar a los padres que se trata de un tentempié y decirles que no traigan tanta comida porque se acaba tirando o devolviendo a casa.

6.1.3. CEIP San Juan Bautista Carbonero el Mayor (Segovia)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Libre	Libre	Libre	Libre	Libre

Tabla III. Almuerzo establecido en el CEIP San Juan Bautista. Carbonero el Mayor (Segovia). Aula de 4 años.

Análisis

El colegio CEIP” San Juan Bautista “es un modelo de desayuno interesante para mi trabajo, porque es Los niños cuando llegan de sus casas dejan el desayuno en un barreño. Cuando terminan de hacer la ficha se levantan, van al cubo, cogen su bolsita y empiezan a almorzar.

Rutinas

Los niños se sientan en sus mesas para comenzar el almuerzo.

Por lo que vi, los niños trajeron lo que quisieron, salvo dos que trajeron fruta y uno que trajo un bocadillo, que por lo visto traen lo mismo siempre.

Destacaban los bollos de chocolate, magdalenas, galletas de chocolate, además de esto llevan un zumo y yogur líquido para beber.

Cuando llegan del recreo se les da unas toallitas para que limpien las mesas y la cara.

Aspectos positivos:

En cuanto a los aspectos positivos destaco la excursión a una gran superficie para ver diferentes frutas de temporada (caqui, chirimoya, mandarinas...). Destaco este aspecto como positivo, ya que los niños pudieron conocer, tocar oler y ver los alimentos típicos de la estación.

Aspectos negativos:

- ✓ No ponen ningún tipo de música ni video, para hacer más agradable este momento a los niños.
- ✓ Desde el punto de vista de la alimentación que traigan bollos y magdalenas para el almuerzo no es saludable para su alimentación.
- ✓ Lo que les sobra se lo comen en el recreo, lo que puede pasar que se den alimentos a niños que no puedan comerlos, los niños se pongan malos y las maestras tengamos un problema.

6.1.3. CEIP Marqués de Lozoya Torrecaballeros (Segovia)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Tabla IV. Almuerzo establecido en CEIP “Marqués de Lozoya”. Torrecaballeros (Segovia). Aula de 3 años.

Análisis

El menú elaborado para el desayuno del CEIP “Marqués de Lozoya”, es diferente a todo lo que me he ido encontrado hasta ahora, es un almuerzo basado únicamente en fruta, es

interesante a la par que arriesgado, las maestras dicen que funciona muy bien, que llevan muchos años realizando el almuerzo así y sólo es cuestión de habituarse.

Este menú está elaborado por las maestras de infantil, y se basa en comer fruta todos los días de la semana. El origen de esta idea fue, porque hace años, el comedor era el que repartía una caja de fruta a las clases, para que los niños comieran fruta, luego cambió la empresa y dejaron de repartir fruta, pero la idea se siguió manteniendo con el objetivo de que los niños coman una pieza de fruta al día, todo el colegio sigue esta propuesta de almuerzo.

En algunos cursos de infantil mandan que la traigan cortada en pedazos de casa, pero concretamente la maestra con la que yo estuve y su compañera de 3 años, piden a los padres que traigan la pieza de fruta entera y si traen algún zumo, o batido, se lo devuelven a los padres.

Rutinas

Los niños se levantan de dos en dos para lavarse las manos e ir al servicio. Después van a por su bolsita que se encuentra en el perchero y la van sacando y colocando en la mesa, la maestra les pone una servilleta y ellos colocan la fruta encima.

Las frutas que trajeron el día de mi observación fueron 5 plátanos, 3 peras, 2 manzanas, 3 mandarinas, unas uvas, una zanahoria y la maestra trajo un Kiwi, pero esto variará dependiendo del día.

La maestra cuenta las frutas que han traído los niños, las dibuja en la pizarra, ven los diferentes colores de los alimentos y comparan los tamaños.

La maestra, comenta que al principio, con tres años es complicado y más costoso, pero que con cuatro y cinco años los hacen ellos ya todo.

Mientras almuerzan cantan diferentes canciones, la del plátano, “María manzana”, “Como de todo”. Y en la asamblea cuentan cuentos relacionados con alimentos.

Aspectos positivos:

En este caso, destaco todos estos aspectos positivos, porque me pareció una manera muy original y divertida de realizar el almuerzo, además de muy saludable.

- ✓ Me ha gustado mucho como trabajan el almuerzo con los niños, ellos ven lo que se están comiendo, los diferentes colores y tamaños y como se pelan los alimentos.
- ✓ Resulta ameno ver qué alimento ha traído cada uno, qué colores tienen, las canciones que cantan para amenizar el desayuno.
- ✓ Se trasmite muy buen clima y yo no vi que ningún niño tuviera problema para comer.
- ✓ Destacaría también las poesías, canciones y cuentos relacionados con la alimentación.
- ✓ Los niños desarrollan bastante la autonomía al tener que pelar ellos mismos los alimentos.

Aspectos negativos:

El hecho de que los niños tengan que llevar fruta todos los días de la semana, puede resultar contraproducente, pues podría darse el caso de niños que acaben por aborrecerla. Por otro lado, yo vi, el grado de implicación de esa maestra concretamente, pero no sé si todas las maestras lo harán con la misma implicación y entusiasmo, por lo que los resultados seguramente no sean los mismos.

- ✓ Como aspecto negativo podría darse el caso de algún niño que con este tipo de almuerzo, llegara a aborrecer la fruta.
- ✓ Resulta más costoso para la maestra.
- ✓ Que los niños se lleven la fruta que les quede al patio si no han terminado.

6.1.5 CEIP” Cooperativa Alcázar” (Segovia)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Libre	Fruta	Libre	Libre	Libre

Tabla V. Almuerzo establecido en el CEIP “Cooperativa Alcázar” (Segovia). Aula de 5 años.

Análisis

En este centro no existe menú de almuerzo establecido, la única norma que siguen es almuerzo libre todos los días excepto los martes que es obligatorio traer fruta o zumos.

Son las maestras las que han elegido este menú para el desayuno y se lo comunican a los padres mediante una charla informativa al comienzo del curso, recordándoles que es muy importante que los alumnos desayunen en casa, que el almuerzo del colegio es simplemente un tentempié y si la reunión es para las madres de 3 años se las recomienda que no traigan mucha cantidad, que el pan sea blandito y que no traigan cucharas porque las pierden, en estas edades es recomendable traer yogur líquido.

Rutinas

En este centro el desayuno tiene lugar a las once, después de que los niños vengan del recreo, los niños que no hayan terminado de hacer la ficha antes de salir al recreo, la hacen y después almuerzan, hasta que no terminen la ficha no podrán almorzar

Lo primero que hacen los niños es ir a lavarse las manos, de uno en uno.

Mientras van llegando de lavarse las manos, se levantan a por su almuerzo y se sientan para comerlo.

Los niños tienen puestos los nombres en los almuerzos.

Entre los alimentos que traen destacan bocadillos, bollería, yogurt.

Para beber, traen zumo o yogurt líquido o utilizan la botella de agua que tienen en clase y que traen de lunes a viernes.

Para terminar el delegado o encargado del día, elije a un compañero para que le ayude recoger y limpiar las mesas, lo que me parece muy buena idea, porque así todos colaboran y no lo hace uno sólo que es más aburrido y más costoso.

Aspectos positivos:

En este centro se observa buena predisposición y participación de la maestra en este momento, se ve que se implica y lleva bien la clase.

- ✓ Los niños hacen caso a la maestra, y se respira orden y disciplina.
- ✓ La propuesta de que traigan productos navideños es original, pero que sea este día de manera excepcional, porque el consumo de chocolate, polvorones n es saludable, por su gran contenido en grasas.

Aspectos negativos:

En mi opinión, en este colegio debería haber un almuerzo más variado porque creo que abusa de los alimentos que resultan más cómodos para las familias (zumos, bollos, yogur líquido...).

- ✓ Debería ser un almuerzo más variado con dos días de fruta a la semana, por lo menos.
- ✓ En el momento del almuerzo los niños se tienen que aburrir, y que uno esté jugando a la plastilina mientras que el otro, se está terminando el bocadillo no me parece adecuado.
- ✓ Que los niños traigan productos navideños es buena, pero pienso que ya comen demasiados bollos y porquería durante la semana, y durante todas las navidades como para comer más este día.

6.2. ANÁLISIS COMPARATIVO DE CENTROS

Además de la observación en la hora del desayuno, como ya se ha comentado anteriormente se ha realizado una encuesta a los/as maestros/as para conocer con mayor profundidad como se realizan los almuerzos infantiles en el aula, la encuesta fue realizada antes de la observación y visita de los colegios. Para recoger los datos se utilizó una Ficha de evaluación inicial (Anexo 1) donde aparecen una serie de cuestiones relacionadas con el almuerzo, y que realicé a todas las maestras de los colegios visitados.

Hemos considerado oportuno utilizar ambas técnicas para alcanzar conclusiones más completas a través del análisis de la información recogida en cada una de ellas.

6.2.1. Observación en la hora del desayuno

La hora del almuerzo se lleva a cabo en todos los centros antes de la salida al recreo, a excepción del CEIP Cooperativa Alcázar que realizan el desayuno después de la salida al patio.

En unos colegios no pueden salir con nada del almuerzo al recreo y otros, cuando no han terminado, salen con lo que les falte al recreo.

En general, siguen la misma rutina en todos los colegios: antes del almuerzo van a lavarse las manos, a por la merienda y después de almorzar recogen lo ensuciado.

En algunos colegios como en la Cooperativa Alcázar, la maestra les echa el jabón en la manita en clase y van a lavarse y en el resto van directamente ellos mismos a echarse jabón y a lavarse las manos. En unos, como en el CEIPSO Juan Ramón Jiménez y en Nueva Segovia, los niños van a lavarse las manos por equipos, en el resto, de dos en dos o de uno en uno.

En dos colegios, Juan Ramón Jiménez y Nueva Segovia siguen un desayuno “saludable”, basado en los tres grupos principales: Hidratos de carbono, Proteínas y Grasas, en Torrecaballeros el almuerzo se basa exclusivamente en fruta, aportando distintas vitaminas al organismo. En la Cooperativa al ser libre el almuerzo, puede aportar hidratos de carbono, proteínas o grasas. Aunque sobre todo proteínas con alimentos como yogur, sándwich de embutidos y grasas, pues traen alimentos de chocolate y bollos.

En unos colegios durante el almuerzo, hablan de la importancia de la alimentación, e intentan que ese momento sea agradable y divertido por medio de canciones, videos, o juegos con frutas, en otros sin embargo los niños se limitan básicamente a almorzar y a hablar con los compañeros.

6.2.2. Resultados y análisis de la encuesta realizada a los/as maestros/as

Todas las maestras de los distintos colegios al responder a la encuesta (Anexo 4) coinciden en que el plan de alimentación se ha elaborado poniéndose de acuerdo las maestras de ciclo.

El almuerzo se realiza siempre a la misma hora.

Respecto a que los niños deben traer cinco alimentos diferentes para cada día de la semana, sólo en un colegio se cumple esta condición, los demás colegios o traen lo que quieren y un día fruta o, como en el caso de Torrecaballeros, que traen todos los días fruta.

En todos los colegios se realizan rutinas a la hora del almuerzo (lavarse las manos, ir a por el almuerzo).

En relación a la existencia de problemas alimenticios en el aula, solo me he encontrado con un niña que tuviese verdaderamente problemas alimentarios, y fue en el Colegio de Nueva Segovia, esta niña tenía intolerancia a la lactosa, por eso lleva zumos, fruta y bocadillos a la hora del almuerzo. Y en la Cooperativa me encontré con algún niño que presentaba índices de obesidad.

Durante el almuerzo utilizan agua principalmente, zumos o yogur líquido.

Todas las profesoras coincidieron al pasarle las encuestas en que existe diferencia entre las rutinas de unos niños, unos recogen todo y no ensucian, otros ensucian más. Estas rutinas están influenciadas desde casa.

También coinciden en que la alimentación incide en el rendimiento académico: en los colegios de Torrecaballeros y Juan Ramón Jiménez no se ve mucho, pero tanto en Nueva Segovia como en la Cooperativa hay dos niños que vienen a clase muchos días sin desayunar, eso se ve reflejado en el rendimiento y en que a la una del mediodía no pueden más con su alma.

Las dos formas de recogida de información han resultado de gran utilidad, pero en mi opinión la observación ha sido fundamental, pues a través de la observación, y gracias a las anotaciones se puede conseguir mayor información, ya que es información que llega a través de todos los sentidos, consiguiendo un aprendizaje mayor y más significativo.

7. PROPUESTA

Después de todo lo que he observado en las aulas he querido realizar mi propia propuesta alimenticia para el momento del almuerzo. Antes de diseñar mi propuesta personal sobre el desayuno en el aula incidiría en la mejora de la formación del profesorado y de las familias en el tema mediante asistencia voluntaria a charlas formativas impartidas por personal sanitario experto en temas como consumo responsable y desórdenes alimenticios, los padres que no pudiesen asistir y estuvieran interesados intentaría que les llegara información a través de diferentes fuentes.

Esta propuesta se llevará a cabo antes de la salida al recreo, después de hacer la asamblea y jugar por rincones. La manera de organizar a los niños para comenzar el almuerzo será por equipos, es una forma rápida y cómoda de mantener el control de aula.

A este momento dedicaría 20 minutos e intentaría que en ningún caso sacaran alimentos al patio, para evitar contacto e intercambio con otros niños por la posible existencia de problemas alimenticios.

A esta propuesta dedicaremos una media de tres días por semana, durante tres semanas al comienzo del curso, aunque la programación se ha centrado en este periodo de tiempo concreto, sería conveniente que se convierta en rutina diaria del almuerzo durante el resto del curso, complementada con el material de apoyo que se propone.

También, se llevarán a cabo actividades que servirán como complemento al almuerzo diario a primera hora de la mañana, que es un cuando los niños están más despiertos y el tiempo dependerá de la actividad, aproximadamente 1 o 2 horas.

7.1 PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS AL ALMUERZO

En las siguientes tablas se representan las diferentes actividades que se llevarán a cabo durante las tres primeras semanas.

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 1: Hablamos de los Alimentos		Día2: Construcción del tren de los Alimentos		Día3: Lluvia de Alimentos

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 4: Bingo		Día5: Adivinanzas		Día6: Collage

SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 7: Degustación de diferentes alimentos		Día8: Poesía		Día9: Visita de Padres

7.2. EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Hablar de los alimentos

A modo de asamblea, hablaremos de la importancia de consumir, frutas y verduras, para introducirnos en el tema, cogeremos una caja donde pone: “caja de los alimentos”, en esta caja habrá imágenes de diferentes clases de frutas, lácteos y cereales, los niños tendrán que ir cogiendo un alimento y hablar de él.

El tren de los alimentos



Fuente: www.secretosparacontar.org

Se redactará una hoja informativa para las familias, donde se les hará una recomendación sobre los alimentos que serían convenientes que llevaran los niños/as cada día para el almuerzo, en esta carta es importante pedir participación y colaboración desde casa. En mi tren de los alimentos habría tres días fruta, y uno de bocadillos y otro de cereales o galletas.

En segundo lugar, se hace la construcción del tren de los alimentos entre todos. Cada equipo, se encargará de dibujar y colorear un vagón, entre todos lo colgaremos en el aula, para saber cuál es nuestro vagón de alimentos que tendremos que respetar todos.

Lluvia de alimentos

Los niños colorearán diferentes frutas de todos los colores y las colgaran por el aula, tanto por dentro como por fuera de clase.

Bingo de los alimentos

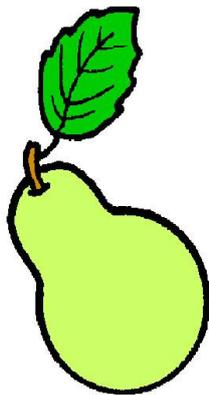
Cada niño tendrá una lámina como si fuera un cartón de Bingo. Estará subdividida en seis partes y en cada una de ellas aparecerá una imagen de una fruta y el nombre escrito abajo. La maestra se colocará frente a los niños y sacará una tarjeta con una fruta y dirá el nombre en alto, los niños que tenga esa fruta colocarán la ficha en su cartón. Algunos de los modelos de bingo aparecen a continuación.



Fuente: <http://miaulaenclave.blogspot.com/2013/04/juego-bingo-de-alimentos.html>

Adivinanzas

Esta actividad consiste en intentar adivinar los alimentos por grupos, el grupo que más elimine será el ganador.



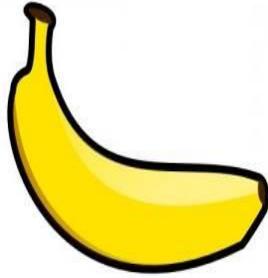
“Blanca por dentro

Verde por fuera,

Si quieres saberlo,

espera”

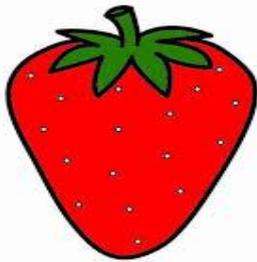
(Pera)



“Oro parece, Plata no es,

El que no acierte bien tonto es”

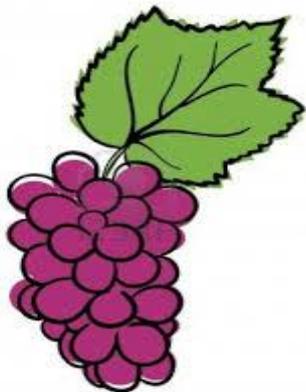
(Plátano)



“Una señorita, muy señoreada

*Lleva sombrero verde, y blusa
colorada*

¿Quién es?” (Fresa)



“Somos redonditas,

dulces como la miel

Nos pisan, nos pisan

y luego a beber”

(Las uvas)

www.imagenesfrases.com



“Si tú me quieres comer,

Me verás marrón peludo

Y no me podrás romper,

Porque por fuera

soy duro”

(Coco)



“¿Qué será una cosa

que no tiene color

y que se bebe?”

(Agua)

Fuente:www.venceremos.com

Collage de alimentos para el almuerzo

Los niños traerán revistas de casas irán recortando los diferentes alimentos para llevar a cabo un desayuno saludable, cada niño elaborará su propio almuerzo.

Degustación de diferentes alimentos

Se llevará al aula diferentes alimentos y se tapaná con un pañuelo los ojos de los niños y tendrán que adivinar de qué alimento se trata, mediante el tacto si quieren, y sobre todo el gusto.

Este juego se realizará por parejas, y primero uno adivinará los alimentos y el otro se los dará a probar al compañero y al revés

Importante: Los alimentos no serán los mismos

Alimentos Niño 1: Café, plátano, vinagre, chocolate, madalena, manzana, leche.

Alimentos Niño 2: Limón, agua, naranja, leche de soja, cola-caó, coca cola.

Poesías

YO QUIERO CRECER

Mami, mami
Yo quiero ser
Tan alto como Papi

Yo quiero comer
Todo tipo de frutas

Y crecer
Y crecer
Hasta más no
Poder

Mami, mami
Yo quiero ser
Tan alto como Papi

Yo tengo que comer

Frutitas

Y crecer

Y crecer

Hasta más no

Poder

CAJITAS FRUTALES

Para guardar
el bigote de un ratón,
la cáscara
de un piñón.

Para guardar
las burbujitas de un pez,
la cáscara
de una nuez.

Para guardar
todas las horas del día,
la cáscara
de sandía.

Para guardar
de todo un poco,
una cáscara
de coco.

Fuente: Antonio Rubio (Poeta). Tomó este poema de *Versos vegetales*, Anaya, p. 53.

Colaboración de la familia: visita de padres

El papel de los padres y el contacto de la maestra con la familia es primordial, por lo que, propondría actividades para que colaborasen los padres, por ejemplo si su hijo presenta algún tipo de problema alimenticio (niño celiaco, intolerancia a algún tipo de alimento), que nos trajera alimentos que estos niños comen, que nos dijera lo que les ocurre, o si tuviésemos, algún papá frutero, que nos trajera al aula frutas que han visto antes, y frutas diferentes que algunos niños no han probado, como chirimoya, el mango, el caqui y nos hablara de sus propiedades.

Si las familias no pudieran asistir a esas charlas deberán recibir información en la reunión de comienzo de curso de las actividades ideadas para el almuerzo y serán invitadas a formar parte de las charlas, de forma totalmente voluntaria.

7.3 DESARROLLO DEL MOMENTO DEL ALMUERZO

Mi idea es que los niños traigan 3 días fruta, uno bocadillo y otro lácteos.

La manera de organizar a los niños será por equipos, en este caso habrá de 3 a 4 equipos: Melocotón, Manzana, Fresa y Pera. En las mesas de cada equipo habrá dibujado una de estas frutas con colores vivos, para que se vea bien y estará pegada con celofán a la mesa.

Antes de comenzar a almorzar la maestra, les mandará por equipos que vayan a lavarse las manos.

Me parece muy importante resaltar que este momento debería resultar entretenido y agradable para los niños, para ello, utilizaría cuentos, poesías, canciones y videos relacionados con la alimentación.

Por lo que he visto creo conveniente trabajar la autonomía de los niños, con estrategias como poner ellos mismos el nombre en los envoltorios de los alimentos, dejando el almuerzo en su sitio, recogiendo su mesa y tirando lo que necesiten tirar a la papelera.

Para mí, el encargado del día tendría un papel importante, pues propondría que fuera él quien cogiera los alimentos y se los entregara a sus compañeros, leyendo el nombre en alto. La maestra le ayudaría si el nombre no le saliera, dándole pistas, también tendría la misión de

cuando los niños terminen de almorzar elegir a un compañero para que le ayude a limpiar las mesas.

Para finalizar, me gustaría recalcar la importancia que tiene el almuerzo, y que debe formar parte de las 5 comidas que deben hacer los niños diariamente, se trata de un tentempié, para que los niños cojan la fuerza necesaria para realizar las actividades diarias y soportar el gasto de energía que ello conlleva.

7.4. MATERIAL DE APOYO A LOS MAESTROS/AS (OTRAS ACTIVIDADES) PARA EL MOMENTO CONCRETO DEL ALMUERZO

✚ Traer una fruta entera a clase un día:

Un día los niños deberían traer una fruta de sus casas, colocaremos una servilleta y encima la fruta que hayan traído, antes de nada hablaremos de la variedad de frutas que tenemos ese día en clase, compararemos las frutas que son iguales y los colores de estas preguntas y les preguntaremos a los niños, ayudaremos a pelar las frutas y mientras cantaremos diferentes canciones.

✚ Cuento: El twist de las frutas

Es cuento que habla de un guano, que un día acompaña a su madre al bosque a coger fruta y se encuentra con una fruta extraña.

http://www.youtube.com/watch?v=7vCLRO_etks

✚ Videos educativos de las frutas explicativos

Video contra la obesidad infantil de la consejería de Guadalajara, donde hablan de la importancia de comer alimentos ricos en proteínas vitaminas, minerales.

<http://www.youtube.com/watch?v=PTme5c-OMfE>

Aparecen diferentes alimentos, con la imagen y debajo escrito el nombre de la fruta.

<http://www.youtube.com/watch?v=jvB2v91C3XY>

Canción de karaoke

Canción que habla de las frutas y verduras, de los diversos colores y que se debe consumir cinco frutas o verduras al día.

<http://www.youtube.com/watch?v=zS-uVcGM3cI>

Canción

Habla de los hábitos antes de comer, que hay que lavarse las manos, y beber agua.

<http://www.youtube.com/watch?v=RV1na8VRAss>

En esta canción aparecen frutas diferentes que normalmente no se traen al aula como, papaya, ciruelas, sandías, piña y fresa pero es conveniente que conozcan.

<http://www.youtube.com/watch?v=O5jUIGzF80Q>

Esta canción forma parte de un spot publicitario del 2007, donde aparecen estos muñecos “Los Algos” y el mensaje principal es que hay que comer de todo y despacio.

<http://www.youtube.com/watch?v=UX2tS9rqW18>

Dinámicas

Dinámica de mayores de la canción “Era un Sandía Gorda”, que se puede adaptar a infantil.

<http://www.youtube.com/watch?v=0ZSOTu7-bTE>

Dinámica de la canción “El baile de la fruta”, que se puede adaptar a infantil.

<http://www.youtube.com/watch?v=Mqo38SUVDIU>

Investigamos sobre el almuerzo de nuestros abuelos

El alumno debe averiguar cómo era el almuerzo de sus abuelos o padres y hablarlo en clase.

Alimentos de temporada por estaciones

Traer alimentos típicos para cada estación del año.

Colocar estos carteles en el aula

<http://cuentosaulainfantil.blogspot.com.es>

“Si comes frutas todos los días tendrás, más energía”

“Si quieres estar sano, come fruta a diario”

“Para desayunar, algo calentito debes tomar”

“Si vienes al Cole sin desayunar, no tendrás fuerzas para jugar”.

8. CONCLUSIONES

Para la realización de este apartado, relacionaremos los resultados obtenidos en el trabajo con los objetivos marcados al principio de su elaboración.

Me gustaría destacar que algunas ideas que tenía en un primer momento han cambiado con la elaboración de este trabajo.

Pude comprobar la importancia del almuerzo en el aula a través de diferentes técnicas utilizadas por las docentes, recursos visuales, auditivos y prácticos.

En cuanto al conocimiento de una alimentación adecuada en niños de 3 a 6 años, he obtenido información a través de dos vías: consulta de documentación bibliográfica e información obtenida a través de las encuestas, la segunda complementa la primera. Con la primera vía pude recoger y obtener información acerca del tema, pero las maestras me proporcionaron datos relevantes que ocurren en el aula y a los que se accede solo a través de la práctica.

Como resultado de todo ello entendemos por alimentación adecuada en niños de 3 a 6 años aquella que combina un 50-60% de hidratos de carbono, un 10-15% de proteínas y un 30-35% de grasas, procurando que este porcentaje sea mayor en grasas animal que en vegetal, y una ingesta de vitaminas y minerales contenidos en frutas y verduras, necesarias para el desgaste físico de energía al que se enfrentan los niños en estas edades.

Observé cómo trabajaban en el aula los alimentos saludables en un centro u otro. Entendemos por alimentos saludables aquellos que contienen los nutrientes necesarios que nuestro organismo necesita para realizar las funciones diarias básicas. El consumo de este tipo de alimentos reduce la aparición de algunas enfermedades como la obesidad o la anemia.

De los colegios visitados, había algunos que se ajustaban a una alimentación variada, pero otros no.

Respecto al conocimiento de diferentes enfermedades alimenticias en el aula solo se ha encontrado una niña con problemas alimenticios, lo demás ha sido por la información recopilada en los libros, que me han ayudado a poder distinguir algunos síntomas y como tratarlos, En cualquier caso, las enfermedades más habituales derivadas de una alimentación no adecuada en los años de educación infantil son obesidad infantil, anemia, y algunos indicios de anorexia y bulimia que se desarrollarán en edades más avanzadas. Pero existen otras que aparentemente no

están relacionadas con una alimentación sana pero que son de vital importancia en la escuela por la gran cantidad de niños que padecen diferentes alergias, intolerancia a determinadas alimentos (gluten, lactosa) niños celíacos.

Ha sido posible conocer la relación existente entre alimentación y rendimiento escolar a través de la documentación consultada y de la encuesta realizada a las maestras, pues hay una pregunta dedicada concretamente a ello. Ellas han comprobado que una mala alimentación repercute en los niños, porque están cansados, y que existe una relación clara entre los niños que no desayunan o desayunan mal y un mal rendimiento académico.

En definitiva, he podido observar los almuerzos escolares en diferentes centros, base fundamental del trabajo. A través de las maestras he podido conseguir ver diferentes maneras de trabajar el almuerzo en el aula.

En la elaboración de una propuesta de actividades durante el almuerzo escolar he intentado que fuera divertida y dinámica. Para ello se han buscado actividades variadas para que los niños y niñas se sientan cómodos creando un buen ambiente en el aula. En esas actividades es importante la participación de todos los alumnos y alumnas en grupos abiertos, conseguir la autonomía y relación entre todos y que tomen conciencia de la importancia de una alimentación sana.

Por último, me gustaría añadir que me hubiese gustado ponerlo en práctica en el aula, y poder analizar los resultados, pero no ha sido posible porque hubiera necesitado un periodo de aplicación de la propuesta más amplio para ver resultados significativos. Espero poder hacerlo en mi futuro profesional como docente.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alimentación Saludable Guía para las familias. Ministerio de Sanidad y Consumo.

AECC. Asociación contra el cáncer Desayunos saludables Ayuntamiento de Segovia.

Recuperado el 10 de Diciembre de 2012 de

http://www.enfermerialeon.com/modules.php?name=Noticias_enfermeras&op=ver&id=2340

El confidencial (2013). Diez alimentos para empezar el día: Los desayunos más saludables.

Recuperado el 20 de Diciembre del 2013 de <http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013/03/06/diez-alimentos-para-empezar-el-dia-los-desayunos-mas-saludables-116174> (20-12-12)

El Norte de Castilla. Un colegio busca ayuda para 15 alumnos que acuden cada día sin desayunar. Castilla y León (20-12-2013) pp. 20-21.

El país. El hambre se cuela en el colegio. Recuperado 04 de Diciembre de 2013, de

http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/06/15/actualidad/1371321305_388456.html

Estudios de grado Universidad de Valladolid. Grado de educación Infantil. Recuperado en 22

de Octubre de 2012 de <http://grado.uva.es/grado-en-educacion-infantil-valladolid>

Fernández, C et al. (1995). *Alimentación y consumo*. Madrid: Grupo Anaya S, A.

Fuentes, M. (2004). Descubramos el arte de Comer. En E.Banet et al. *Educación para la salud:*

La alimentación. (pp.57-62). Barcelona: Editorial Graó.

- Junta de Andalucía. (2013) Andalucía comienza a repartir desayunos y meriendas a menores en riesgo. Recuperado el 01-12-2013 <http://www.publico.es/456499/andalucia-comienza-a-repartir-desayunos-y-meriendas-a-menores-en-riesgo>
- López Nomdedeu, C y Vázquez Martínez, C (1992). *Manual de alimentación y nutrición para educadores*. Madrid: Fundación Caja de Madrid.
- Real Academia Española (1997). *Diccionario de la lengua española*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljiba.
- Rosselló, M.J (2001). *Comer para crecer*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Ruiz, M.A (2007). *El gran libro de la nutrición Infantil*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Sanz, Y. (2007). *Alimentación Infantil*. Madrid: Santillana ediciones generales S, L.
- Serra, LL. y Aranceta, J. (2002). *Alimentación Infantil y juvenil: estudio en Kid*. Volumen 3. Barcelona: Masson.
- Taylor, S.J. y Bodgan, R. (2002). *Introducción a los métodos cualitativos de Investigación*. Barcelona: Paidós Ibérica.

REFERENCIA NORMATIVA

Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación BOE nº106 de 4 de Mayo de 2006.

Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el Currículo de Segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. B.O.C.y.L 02/01/08.

Decreto 17/2008, De 6 de Marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se desarrollan para la Comunidad de Madrid la enseñanzas de la Educación Infantil.B.O.C.M 12/03/2008.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. B.O.E 04/01/2007.

ANEXOS

Anexo 1: Ficha de evaluación inicial

FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL

Ficha evaluación	1	2	3	4	5
¿La maestra ha elaborado algún plan de alimentación para el aula?					
¿El momento de almuerzo se realiza siempre a una hora fija?					
¿Este momento se lleva a cabo en el mismo aula, o en algún comedor habilitado?					
¿Los niños deben traer cinco alimentos diferentes para cada día de la semana?					
¿Los alimentos que deben traer los sugiere la maestra al empezar el curso?					
¿Ha habido alguna modificación, por ejemplo evitar frutos secos, que en un primer día estaban asignados para un día concreto de la semana, pero ella creo oportuno retirarlos?					
¿Se habla de la Importancia de la alimentación y de algunos alimentos durante el almuerzo?					
¿Los niños poseen alguna rutina en la hora del almuerzo?					
¿Se sientan en un lugar determinado para almorzar?					
¿Existe algún niño/a con algún tipo de problema alimenticio?					
¿Podemos ver algún problema de obesidad en el aula?					
¿Que tipo de bebida utilizan durante el almuerzo?					
¿Destacan algunas marcas alimenticias, en productos como zumo, yogures etc..?					
¿Existe diferencia entre la rutina alimenticia de un niño y otro?					
¿La alimentación afecta en el rendimiento académico?					
¿Podemos ver a través del almuerzo de los niños, la influencia de la alimentación desde casa?					
OBSERVACIONES					

Anexo 2: Narraciones de las observaciones realizadas en los colegios y notas o dibujos.

➤ **CEIPSO Juan Ramón Jiménez (Madrid)**

FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL

Ficha evaluación	1	2	3	4	5
¿La maestra ha elaborado algún plan de alimentación para el aula? Sí, desayunos saludables de acuerdo con las maestras de ciclo.					X
¿El momento de almuerzo se realiza siempre a una hora fija? Sí sobre las 10:45,11:00					X
¿Este momento se lleva a cabo en el mismo aula, o en algún comedor habilitado? En el aula					X
¿Los niños deben traer cinco alimentos diferentes para cada día de la semana? Sí					X
¿Los alimentos que deben traer los sugiere la maestra al empezar el curso?					X
¿Ha habido alguna modificación, por ejemplo evitar frutos secos, que en un primer día estaban asignados para un día concreto de la semana, pero ella creo oportuno retirarlos?	X				
¿Se habla de la Importancia de la alimentación y de algunos alimentos durante el almuerzo? Algunos días van enamorando lo que han traído en el desayuno.			X		
¿Los niños poseen alguna rutina en la hora del almuerzo?					X
¿Se sientan en un lugar determinado para almorzar?					X
¿Existe algún niño/a con algún tipo de problema alimenticio?	X				
¿Podemos ver algún problema de obesidad en el aula?	X				

¿Qué tipo de bebida utilizan durante el almuerzo? Zumo, yogur líquido, agua			X		
¿Destacan algunas marcas alimenticias, en productos como zumo, yogures etc..?	X				
¿Existe diferencia entre la rutina alimenticia de un niño y otro?	X				
¿La alimentación afecta en el rendimiento académico?					X
¿Podemos ver a través del almuerzo de los niños, la influencia de la alimentación desde casa? Al principio sí, porque traen lo que quieren de casa, pero luego no se nota, porque se acostumbran a traer lo que se marca en la escuela y siguen todos una buena alimentación					X
OBSERVACIONES : Me ha gustado mucho como trabaja esta maestra el almuerzo en el aula.					

➤ **CEIP: Marqués de Lozoya (Segovia)**

FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL

Ficha evaluación	1	2	3	4	5
¿La maestra ha elaborado algún plan de alimentación para el aula? Siguen un plan pero no lo ha hecho la maestra			X		
¿El momento de almuerzo se realiza siempre a una hora fija? Sí sobre las 11:20-11:45				X	
¿Este momento se lleva a cabo en el mismo aula, o en algún comedor habilitado? En el aula					X
¿Los niños deben traer cinco alimentos diferentes para cada día de la semana? Traen fruta		X			
¿Los alimentos que deben traer los sugiere la maestra al empezar el curso? Traen la fruta que ellos quieren, si un niño trae la misma fruta, la maestra se la cambia por la suya o habla con la madre para que traiga otro tipo de fruta. En		X			

épocas de fruta de temporada la maestra trae cerezas para todos.					
¿Ha habido alguna modificación, por ejemplo evitar frutos secos, que en un primer día estaban asignados para un día concreto de la semana, pero ella creo oportuno retirarlos? En este centro pueden traer también algún día frutos secos.	x				
¿Se habla de la Importancia de la alimentación y de algunos alimentos durante el almuerzo?					x
¿Los niños poseen alguna rutina en la hora del almuerzo? La rutina consiste en pelar ellos mismos la fruta, a veces con la ayuda de la maestra					x
¿Se sientan en un lugar determinado para almorzar?					x
¿Existe algún niño/a con algún tipo de problema alimenticio? En otros aulas niños con intolerancia a la lactosa		x			
¿Podemos ver algún problema de obesidad en el aula?	x				
¿Qué tipo de bebida utilizan durante el almuerzo? Zumo, yogur líquido, agua			x		
¿Destacan algunas marcas alimenticias, en productos como zumo, yogures etc..? Sí traen zumos o yogures líquidos, vuelven tal cual para casa, porque sí otros niños lo ven otro día lo querrán traer ellos.	x				
¿Existe diferencia entre la rutina alimenticia de un niño y otro? En el almuerzo hacen todos lo mismo, no se nota diferencia de unos a otros		x			
¿La alimentación afecta en el rendimiento académico?				x	
¿Podemos ver a través del almuerzo de los niños, la influencia de la alimentación desde casa?				x	
OBSERVACIONES : Junto con el colegio Juan Ramón Jiménez ,me ha gustado mucho como trabaja esta maestra el almuerzo en el aula					



- CEIP: Nueva Segovia (Segovia)

FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL

Ficha evaluación	1	2	3	4	5
¿La maestra ha elaborado algún plan de alimentación para el aula?	x				

Estaba hecho					
<p>¿El momento de almuerzo se realiza siempre a una hora fija?</p> <p>Suele ser de 11:00 – 11:30 , pero por ejemplo los martes es el maestro especialista el encargado de darles el almuerzo, por lo que, normalmente comienzan a almorzar más tarde.</p>			X		
<p>¿Este momento se lleva a cabo en el mismo aula, o en algún comedor habilitado? En el aula</p>					X
<p>¿Los niños deben traer cinco alimentos diferentes para cada día de la semana? Más o menos, salvo el martes y el miércoles que traen fruta, ambos días.</p>				X	
<p>¿Los alimentos que deben traer los sugiere la maestra al empezar el curso?</p>					X
<p>¿Ha habido alguna modificación, por ejemplo evitar frutos secos, que en un primer día estaban asignados para un día concreto de la semana, pero ella creo oportuno retirarlos?</p>	X				
<p>¿Se habla de la Importancia de la alimentación y de algunos alimentos durante el almuerzo? Se habla de la importancia de la alimentación y hablan de una compañera que tiene intolerancia a la lactosa y no toma leche.</p>				X	
<p>¿Los niños poseen alguna rutina en la hora del almuerzo?</p>					X
<p>¿Se sientan en un lugar determinado para almorzar?</p>					X
<p>¿Existe algún niño/a con algún tipo de problema alimenticio? Una niña con intolerancia a la lactosa, que almuerza en una mesa apartada ella sola, para que no haya problemas de que pruebe alimentos de otros compañeros.</p>					X
<p>¿Podemos ver algún problema de obesidad en el aula?</p>	X				
<p>¿Qué tipo de bebida utilizan durante el almuerzo? Zumo, yogur líquido, agua.</p>			X		
<p>¿Destacan algunas marcas alimenticias, en productos como zumo, yogures etc..? Además de los zumos que traen, se les da agua cuando vienen del recreo</p>					X

o de gimnasia.					
¿Existe diferencia entre la rutina alimenticia de un niño y otro? Se nota niños que traen lo que quieren y mucha cantidad , que es de vuelta a casa, porque los niños no se lo comen	X				
¿La alimentación afecta en el rendimiento académico? Es difícil de apreciar pero en general si, sobre todo en niños que no desayunan o no desayunan en casa que vienen dormidos.					X
¿Podemos ver a través del almuerzo de los niños, la influencia de la alimentación desde casa?					X
OBSERVACIONES					

➤ **CEIP : Juan Bautista (Segovia)**

FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL

Ficha evaluación	1	2	3	4	5
¿La maestra ha elaborado algún plan de alimentación para el aula? Estaba hecho	X				
¿El momento de almuerzo se realiza siempre a una hora fija? 11:40, siempre a la misma hora salvo que toque clase con el especialista.					X
¿Este momento se lleva a cabo en el mismo aula, o en algún comedor habilitado? En el aula					X
¿Los niños deben traer cinco alimentos diferentes para cada día de la semana? Libre, traen lo que quieren	X				
¿Los alimentos que deben traer los sugiere la maestra al empezar el curso?		X			

¿Ha habido alguna modificación, por ejemplo evitar frutos secos, que en un primer día estaban asignados para un día concreto de la semana, pero ella creo oportuno retirarlos?	X				
¿Se habla de la Importancia de la alimentación y de algunos alimentos durante el almuerzo	X				
¿Los niños poseen alguna rutina en la hora del almuerzo? Poseen rutinas como ir al baño, hacer pis lavarse las manos, plastilina y toallita cuando vienen del recreo					X
¿Se sientan en un lugar determinado para almorzar?					X
¿Existe algún niño/a con algún tipo de problema alimenticio?					X
¿Podemos ver algún problema de obesidad en el aula? Hay un niño, que puede tener índices, trae sándwich y bollería siempre al aula				X	
¿Qué tipo de bebida utilizan durante el almuerzo? Zumo, yogur líquido, agua.			X		
¿Destacan algunas marcas alimenticias, en productos como zumo, yogures etc..? Día					X
¿Existe diferencia entre la rutina alimenticia de un niño y otro? Se nota niños que traen lo que quieren y mucha cantidad , que es de vuelta a casa, porque los niños no se lo comen			X		
¿La alimentación afecta en el rendimiento académico? Es difícil de apreciar pero en general si, sobre todo en niños que no desayunan o no desayunan en casa que vienen dormidos.	X				
¿Podemos ver a través del almuerzo de los niños, la influencia de la alimentación desde casa?					X

OBSERVACIONES					
----------------------	--	--	--	--	--

➤ **CEIP : Cooperativa Alcázar (Segovia)**

FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL

Ficha evaluación	1	2	3	4	5
¿La maestra ha elaborado algún plan de alimentación para el aula? Mismo para todo el ciclo					X
¿El momento de almuerzo se realiza siempre a una hora fija? Sí, después de venir del recreo					X
¿Este momento se lleva a cabo en el mismo aula, o en algún comedor habilitado? En el aula					X
¿Los niños deben traer cinco alimentos diferentes para cada día de la semana? Traen lo que quieren, excepto los martes que es obligatorio llevar fruta.		X			
¿Los alimentos que deben traer los sugiere la maestra al empezar el curso? Sí, mediante una charla informativa					X
¿Ha habido alguna modificación, por ejemplo evitar frutos secos, que en un primer día estaban asignados para un día concreto de la semana, pero ella creo oportuno retirarlos?	X				
¿Se habla de la Importancia de la alimentación y de algunos alimentos durante el almuerzo			X		
¿Los niños poseen alguna rutina en la hora del almuerzo? Si , manos, coger bocadillo, recoger, y por último el encargado con un compañero irá limpiando todas las mesas.					X

<p>¿Se sientan en un lugar determinado para almorzar?</p>					X
<p>¿Existe algún niño/a con algún tipo de problema alimenticio? no</p>	X				
<p>¿Podemos ver algún problema de obesidad en el aula? Algún niño con indicio de sobre peso, concretamente dos niña y un niño.</p>				X	
<p>¿Qué tipo de bebida utilizan durante el almuerzo? Zumo, yogur líquido, agua.</p>			X		
<p>¿Destacan algunas marcas alimenticias, en productos como zumo, yogures etc..? Hacendado,Día, mercadona</p>					X
<p>¿Existe diferencia entre la rutina alimenticia de un niño y otro? Se nota niños que traen lo que quieren y mucha cantidad , que es de vuelta a casa, porque los niños no se lo comen</p>			X		
<p>¿La alimentación afecta en el rendimiento académico? Si no desayunan en casa bien, ni en el almuerzo a las 13.00 horas no pueden con su alma.</p>	X				
<p>¿Podemos ver a través del almuerzo de los niños, la influencia de la alimentación desde casa? El caso de una niña que vine de cas sin desayunar la mayoría de los días, y trae muchos bollos industriales para compensarlo en el almuerzo.</p>					X
<p>OBSERVACIONES</p>					

Anexo 4: Encuestas realizadas en los colegios

NARRADO DE LOS COLEGIOS

➤ CEIPSO “JUAN RAMÓN JIMENENEZ”

Cuando yo llegué los niños estaban recogiendo, porque acababan de jugar a los rincones. Primero Paloma, la maestra, les dijo que fueran a lavarse las manos por equipos, después según su equipo cogen el desayuno que se encuentra en un mueble con diferentes colores (Amarillo, Azul, Rojo).

La maestra me cuenta que comentan a los padres que es conveniente que los niños vayan poniendo el nombre en su desayuno (papel albal, yogur)...pero al ser niños de 3 años que lo comiencen escribiendo los padres y luego ya los propios niños.

El desayuno forma parte un plan de desayunos saludables, elaborado por las maestras de educación infantil, de los dos ciclos, ya que todas siguen el mismo plan.

La maestra me cuenta que intenta que este periodo de tiempo resulte agradable, con un ambiente distendido, como están trabajando el proyecto de la jirafa, les pone varios videos (La jirafa que estornudó, cuello duro, elefante y amigos, la jirafa margarita, el cuento de los tres cerditos) y es el encargado del día el que elige la canción que van a ver, casi siempre para terminar acaban viendo la jirafa margarita y saltan en la alfombra.

En el periodo de adaptación traen la comida que ellos quieren, esto se hace con el objetivo de que los niños se familiaricen con comer de todo poco a poco, sobre todo la maestra incide en la fruta (porque a los niños suele costar más comerla), al principio deben traer la fruta que les guste y siempre peladas por la madres.

Aquí es donde se puede ver la diferencia de unos niños y otros y las familias, respecto a las marcas, y en el caso de los marroquíes que traen pan casero cuando toca bocadillo.

Pero a lo largo del tiempo no se nota diferencia de unos niños a otros, todos traen lo indicado.

En esta clase hay 21 niños, 5 marroquíes, una ecuatoriana, un negrito adoptado y alumno ACNEE.

Al finalizar el desayuno guardan bolsas ellos mismos, donde sea su color del equipo y colocan las sillas. Al venir del patio se lavan las manos y van a beber agua por equipos.

➤ **CEIP “NUEVA SEGOVIA”**

La maestra les manda recoger los rincones, y empieza a decirles:” baja el dedo”, esto quiere decir que a medida que ella va bajando su dedo índice, a los niños les queda menos tiempo para recoger, coger su merienda y sentarse.

Se van sentando a almorzar por equipos (sol, luna y coche) y cogen el almuerzo que se encuentra colgado en el perchero de la entrada.

La maestra va llamándoles por equipos y les dice que se laven las manos y hagan pis.

Hoy que es miércoles toca bocadillo, veo que los niños han traído sándwich de fiambre (queso, salchichón, jamón).Sobre todo traen pan bimbo, aunque me comenta la maestra que ella en la reunión dijo que al principio trajeran pan bimbo pero que luego se fueran acostumbrando a traer pan pan, para ir masticando y fortaleciendo la mandíbula.

En el aula hay 14 niños, cinco gitanos y un búlgaro. Respecto a problemas alimenticios hay una niña que tiene intolerancia a la lactosa, esta niña trae siempre sus alimentos y se sienta sola en la comida, para que no haya ningún tipo de intercambio de alimentos con sus compañeros. En este colegio no sacan nada al patio, pero esta norma es básica tanto para infantil, como para primaria.

Cuando llevamos un rato de desayuno, los niños piden que la profesora ponga música, y ella me cuenta que o bien ponen música o se sientan en la alfombra a leer un cuento según vayan terminado, ellos son los que eligen realizar una actividad u otra.

Se nota la diferencia de posturas mientras comen y como han recogido todo, hay algunos que cuando terminan limpian su mesa y no ensucian nada, y otros que son un poco más desastre.

La maestra les dice que se laven manos y boca cuando hayan terminado de desayunar.

Cuando sobra comida se la guardan para ver lo que han comido los niños.

Me enseñaron una poesía:

“Los pájaros marchan, buscando calor, las hojas se caen cambian de color,

el día es muy corto calienta poco el sol, las setas y uvas que ricas son”.

Comentaron que las setas y las uvas son propias del otoño y anécdotas de los niños de que iban a coger diferentes setas con sus padres al campo: niscalos, champiñones...

Pregunté al jefe de estudios si tenían algún tipo de programa específico para el almuerzo infantil, y él me dijo que no, que el desayuno saludable se encuentra dentro del plan de acción tutorial, antes existía un plan que diseñaron las de infantil pero que ahora ya no. También me dijo que son los de la Asociación contra el Cáncer los encargados de traer alimentos saludables al comedor.

➤ **CEIP “JUAN BAUTISTA” CARBONERO EL MAYOR (SEGOVIA)**

Los niños cuando llegan de sus casas dejan el desayuno en un barreño. Cuando terminan de hacer la ficha se levantan, van al cubo, cogen su bolsita y empiezan a almorzar.

Por lo que vi, los niños trajeron lo que quisieron, salvo dos que trajeron fruta y uno que trajo un bocadillo, que por lo visto traen lo mismo siempre.

Destacaban los bollos de chocolate, magdalenas, galletas de chocolate, además de esto llevan un zumo y yogur líquido.

Había una niña que no traía nada pero la maestra habló con la madre y empezó a traer galletas. No ponen nombres a los alimentos, distinguen cuál es su bolsita.

En esta clase hay 14 niños, 6 niños y 8 niñas ninguno presenta sobrepeso.

Cuando llegan del recreo se les da unas toallitas para que limpien las mesas y la cara.

➤ **CEIP “MARQUÉS DE LOZOYA” (TORRECABALLEROS)**

Los niños se van levantando de dos en dos para lavarse las manos e ir al servicio. Después van a por su bolsita que se encuentra en el perchero y la van sacando y colocando en la mesa, la maestra les pone una servilleta y ellos colocan la fruta encima.

Las frutas que trajeron el día de mi observación fueron 5 plátanos, 3 peras, 2 manzanas, 3 mandarinas, unas uvas, una zanahoria y la maestra trajo un Kiwi.

Antes de empezar a desayunar la maestra pregunta quién ha traído hoy algún alimento, en este caso empezó por el plátano, para ello dibuja esta fruta en la pizarra y cuentan los niños que han traído plátano el resultado fue que 5 niños trajeron plátano, hace lo mismo con la pera, además con la pera compara los tres niños que han traído pera, porque son de diferentes tamaños y colores, coge las tres peras para que los niños digan cuál es más pequeña o la más grande y se las cambia al entregársela, entonces los niños dicen esa no era la mía, la mía era verde y más grande, también hace eso con la manzana, vemos que unas son verdes , otras amarillas y rojas y recitan una poesía que han estado trabajando en el aula de la manzana.

Finalmente vemos que la fruta que más han traído los niños es el plátano.

La maestra les dice a los niños que tienen plátano que vayan pelando ellos solos, ella empieza a abrir la mandarina, pero luego siguen ellos, la maestra y yo ayudamos a pelar el resto de las frutas con un cuchillo cada una.

Me comenta que al principio, con tres es complicado y más costoso, pero que con cuatro y cinco años los hacen ellos ya todo.

Mientras que estamos almorzamos cantan diferentes canciones, la del plátano, “María manzana”, “Como de todo”.

Al principio algunas madres se mostraban reacias a esta idea, y el periodo de adaptación es complicado sobre todo en 3 años, pero luego los niños se van habituando. Si los niños traen un zumo o yogur líquido se devuelve para casa, y si un niño siempre trae la misma fruta o se habla con los padres o la maestra cambia su fruta por la de ese niño. Con la fruta de temporada como en el caso de las cerezas los niños las reparten con los demás compañeros o la maestra a veces trae un bol grande para todos.

La maestra me contaba que ellos aprenden mediante canciones y poesías, y es a lo que llaman palabras con ritmo. Tienen colgado una canción de las uvas que fue una ficha que pintaron con pinturas de dedos y que cantan muchos días. En la zona de cuentos también podemos ver como aparecen alimentos como el pan, la calabaza o las setas, esta propuesta consiste en que la maestra les cuenta un cuento y de ese cuento sacan la palabra más importante y la cuelgan en ese cartel, así van recordando todos los cuentos que han leído.

Ahora en navidad elaboran galletas que hacen ellos y las meten al horno del comedor, Y otros días hacen pan casero que untan con aceite.

En este colegio también tienen la opción de traer frutos secos algún día si quieren.

➤ **CEIP “COOPERATIVA ALCÁZAR” (SEGOVIA)**

En este centro el desayuno tiene lugar a las once, después de que los niños vengan del recreo, los niños que no hayan terminado de hacer la ficha antes de salir al recreo, la hacen y después almuerzan, hasta que no terminen la ficha no podrán almorzar

Lo primero que hacen los niños es ir a lavarse la mano, de uno en uno, la maestra les echa jabón en las manos, y salen corriendo hacia el baño, la maestra aprovecha mi presencia y les dice que se presenten y digan su nombre.

Mientras van llegando de lavarse las manos, se levantan a por su almuerzo y se sientan para comerlo.

Los niños tienen puestos los alimentos en su almuerzo.

Entre los alimentos que traen destacan bocadillos, bollería, yogurt, una niña que no desayuna en su casa porque llega tarde y trae 4 bollos para el desayuno.

El día de la fruta normalmente la traen troceada y en un taper, pero los hay que traen la pieza entera y se la comen tal cual.

Para beber, traen zumo o yogur líquido, o utilizan la botella de agua que tienen en clase y que traen de lunes a viernes.

Hoy era un día especial, porque todas las maestras se pusieron de acuerdo para que los niños además de traer el desayuno, trajesen productos navideños.

Cecilia les dio primero el bocadillo y después en las mesas les iba dejando algunos productos navideños, no les dio todo lo que los niños trajeron, porque era mucho.

Cuando terminan de almorzar juegan con la plastilina o leen un cuento.

Para terminar el delegado o encargado del día, elige a un compañero para que le ayude recoger y limpiar las mesas.

